

После родов наслаждайтесь грудным вскармливанием

Ваше грудное молоко — идеальный природный продукт питания, формирующий здоровье вашего ребёнка с самых первых дней жизни. Именно поэтому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение по меньшей мере первых 6 месяцев жизни ребёнка.

Грудное вскармливание идеально для вашего ребёнка

Существует множество фактов, подтверждающих, что грудное вскармливание является наилучшим выбором для вашего малыша.

✓ **Грудное молоко — оптимальный с точки зрения питательной ценности продукт, который вы можете дать своему ребёнку.**

Грудное молоко содержит белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы, которые необходимы для здорового роста вашего малыша, в количестве, нужном ему в конкретном возрасте. Состав грудного молока подстраивается под потребности вашего ребёнка в процессе его роста и развития, а также зависит от его пола.


✓ **Грудное молоко усиливает природные защитные механизмы вашего ребёнка.**

Посредством грудного вскармливания вы дарите ребёнку часть своей иммунной защиты в форме антител, содержащихся в вашем молоке. Это крайне полезно для ребёнка, поскольку его собственные врождённые природные защитные механизмы ещё не в полной мере сформированы и знакомы с агрессивной окружающей средой. Среди прочих защитных факторов, таких как гормоны и факторы роста, человеческое грудное молоко содержит бифидобактерии и лактобактерии, необходимые для развития здоровой иммунной системы, которая будет защищать ребёнка от инфекций и аллергии.



✓ **Грудное молоко способствует лучшему развитию интеллектуальных способностей.** Научные данные свидетельствуют о том, что грудное вскармливание можно связать с небольшим, но очень важным преимуществом в умственном развитии, которое переходит во взрослую жизнь. Считается, что это, по меньшей мере, отчасти является следствием высокого содержания в грудном молоке жирных кислот с длинной цепью, таких как омега-3, которые важны для формирования головного мозга и зрения.

✓ И наконец, грудное вскармливание — это прекрасная возможность близкого телесного контакта, формирования связи «мать–ребёнок» и приятного совместного времяпрепровождения с малышом, что способствует эмоциональному благополучию, а также лучшему развитию мыслительных способностей крохи. **В долгосрочной перспективе грудное вскармливание также способствует формированию эмоциональной связи между матерью и ребёнком.**



Врач педиатр **Карлова Л.А.**

